想要获取更多资源吗?

点击上方图片，即可进入修行资料中心，探索浩如烟海的佛经经典、禅修指南、开示讲记以及实修方法等珍贵内容。这里汇集了助您精进修行的各类资源，无论您是初学者还是资深修行者，都能在此找到滋养法身慧命的甘露法雨，开启智慧，增长福德，成就菩提！

日常生活中的修行

佛法主要分为大乘及小乘的法，今天我们所要学习的是大乘的佛法，能学习大乘佛法是非常殊胜的，为什么殊胜？大、小乘的分别又在哪里呢？小乘的法主要是追求自我的解脱，而大乘的修行不仅仅是为了自己，还以其他一切的有情众生为所缘，这二者最大的分别即在于自利与利他的心。这种利他的心就是菩提心，也是我们学习大乘佛法最重要的基础，这是小乘的修行人所没有的心态，所以请大家现在就发起「为了利益一切的有情众生，我要成佛」的菩提心。

当我们发起菩提心来听闻佛法时，在听法的态度上又该如何呢？
如同将茶杯的杯盖打开，才能将水注入杯中一般。首先要集中注意力非常专心地倾听，如此佛法才能入心，接下来要以一个清净的心来听法，若心中充斥着贪、瞋、痴、慢、嫉五毒烦恼的染污，则所听闻的佛法其效益也等于是浪费掉了，就如同在一盘美食中放入了一滴毒药，整盘的食物都会变成致命的东西，所以在听法时，一定先要去除内心的我执，以清净的心来听法。而闻法的功德究竟有多大呢？我们如果将一切世间的财富都供养给佛，这将是非常大的功德，但是闻法的功德却远远超胜于如此供养的功德。所以我们知道听闻佛法的功德是这么大且殊胜，因此我们在听闻佛法时，一定要谨守自己的身、口、意，专心一意地听法。

我们要如何判定自己是否已进入大乘之门呢？就是要去检查自己的心中是否具有「菩提心」的发心？何谓菩提心？首先让我们来想想看，我们在生生世世的轮回当中，所接触的一切有情众生，数量多得如同是无量无边的虚空一般，虚空有多大，就有遍满虚空这么多的有情众生，而这一切的有情众生其本身都具有贪、瞋、痴、慢、嫉五毒所形成的烦恼，当他们以这样的烦恼又去造作一些业时，因此而产生许多的痛苦，这些具有痛苦的众生，并非与我们毫无关系，在无尽流转的轮回中，几乎每一位都曾经当过我们的父亲或母亲。在浩浩的三千大千世界中，如果我们去计算这些生命体的数量，终究还是可以数得尽，但是如果我们要去计算众生的父亲、母亲的数量时，则很难算得完。从累世至今，我们不断地转换生命的型态，也曾得到各种不同的身体，如果我们将所有曾获得的身体堆积起来，可以堆得像须弥山那样的高了；而生生世世所流下的泪水，更是超过了四大海水的容量了。虽然我们历经了这么多次的生死流转，却对于什么是善业不了解。因此一直在造做贪、瞋、痴这三种的业，就因为我们造做的这些业，所产生业力的驱动，使得我们不断地再受生而轮回，究其根本则是来自我们内心中的无明。如果我们能够去除无明，也就不会再痛苦与轮回了，而真正能令我们净除贪、瞋、痴...等无明的方法又是什么呢？就是佛陀所宣扬的佛法。

我们在了解佛法之前，首先要了解什么是佛？我们从佛的身、语、意三方面来解释，佛的身功德是具足了三十二相及八十随形好，佛的语则是具足六十种语功德，佛的意方面，已经清净了烦恼障与所知障二障，并且得到圆满的福德与智慧二功德。

佛法又可分成世俗谛与胜义谛，我们从这两方面来解释什么是佛，以世俗谛而言，就是指释迦牟尼佛的诞生、成长、苦修、转法-轮、涅盘...等十二个事迹的显现。从世俗谛中我们看到的是佛所成就的过程，但是从胜义谛来说，佛是本自清净，在佛的密严刹土中早就已经成就佛果了，但是胜义谛中的佛，其身、口、意种种的功德，是我们一般由贪、瞋、痴、慢、嫉五毒所形成的烦恼众生，无法了知的境界。我们现在只能非常简单、约略地介绍，对于胜义谛中的佛要能有所了解，则一直要等到我们渐次修行去除了五毒烦恼，成就了登地菩萨的果位时，才能对什么是佛的功德及内涵有些微地了解？

关于佛的功德是不可尽知的，即使用尽我们一生一世的时间来说明，也说不完、说不清的，为什么呢？因为佛在未成佛之前，曾历经菩萨的过程，这个过程的时间是非常地长，一般我们常说菩萨历经三大阿僧祇劫，修行历经五道、十地的阶段而成佛（十地：即欢喜地、离垢地、发光地、焰慧地、极难胜地、现前地、远行地、不动地、善慧地、法云地），从五道中的资粮道开始修行，所谓资粮道就是要去累积「有所缘的福德资粮」及「无所缘的智慧资粮」，并且要积得像大海一样非常广、非常深，还要历经非常长的时间，这样多的功德，如此般的成就，当然是用尽一生一世，也说不完、说不清的。

何谓圆满成佛呢？圆满成佛有几个重要的原因，一开始时一定要依止一位上师，当然最重要的基础还是要发起菩提心，一旦发起菩提心时即种下成佛的种子，因此没有菩提心是无法成佛的。而菩提心又是从何而来呢？菩提心是由慈心及悲心这两者双运而产生的。我们的本师释迦牟尼佛也是这样修行而成佛的，世尊发起菩提心以后，就进入了资粮道，再经过加行道、见道、修道、无学道的修持而成就佛果，当修持达到了圣者位之见道位，也就是初地菩萨的境界时，会有「百数十二功德」，就是以百为数的十二种功德，比如说，可以同时见到一百尊佛，同时去到一百个佛国净土，同时摄受一百位弟子...等，十二个以百为数的功德。进入菩萨道后，可分成十地菩萨的果位。所以十地菩萨就是对应修持十般若波罗蜜（十般若波罗蜜：即布施、持戒、忍辱、精进、禅定、智慧、方便、愿、力、智波罗蜜）的功德而成就的。初地菩萨即欢喜地的菩萨，主要是修持「布施波罗蜜」而成就，在初地菩萨进入了空性之后，此时圣者行布施的层次，到达了能够将自己身体的头、手、脚、四肢...等，完全没有任何障碍而布施给其他一

切的有情众生。

从进入初地到十地的果位之间我们皆称为菩萨，菩萨在初地的阶段时，已将烦恼障完全断除了，二地的菩萨到十地之间的修持，所要断除的就是所知障。何谓所知障？就是对一切事物，无法完全透彻了知的障碍，这样的所知障会随着修学的过程中而逐渐地减少。就如同我们看到天空的月亮，从月初到满月之间，会不断地增长而愈来愈清明，最后成为一轮满月，这段期间的修行是以断除所知障为要。而成就十地菩萨以后，最后一刹那在「金刚喻定」中就转为佛了，其最后的关键点是建立在先前修行的成果上，必须已经断尽烦恼障及所知障，清净了二障而得以成就佛果。

以修习大乘的佛法而言，学习佛法要有成就，必须于一开始修学时就要发菩提心，然后依大乘次第来修学，行布施、持戒、忍辱、精进、禅定、智慧六度波罗蜜，历经五道中的资粮道、加行道、见道、修道、无学道而后成佛，如果在一开始时没有生起菩提心，是无法进入这些修持的过程，所以菩提心才是我们进入大乘之门的钥匙。

我们日常生活中应该如何的修行，我们可依下面的方法展开一日的修行：第一是皈依、第二是发心、第三是观想本尊、第四是回向。平常每天都要如此修法，并且时时刻刻保持「布施」的心，我们一定要时时存有想要利益他人，不伤害他人的心，如果能常常具有这样的心，则如同是在修法中一般。

第一个首先要皈依：所谓的皈依，就是承认佛、法、僧三宝为自己唯一的依靠处，在未达到菩提佛果前，我都要皈依佛、皈依法、皈依僧，学习所有的法，都要先从皈依开始做起。「我从今天开始直到成佛之前，一定要依止佛、法、僧三宝」，发起这样的誓言就是皈依。
每天一早起床要先皈依，可以一边念诵：「我皈依上师、皈依佛、皈依法、皈依僧」并同时行大礼拜三次，皈依时观想莲花生大士或释迦牟尼佛在自己前方的虚空中，这是皈依的修法。

第二个是发菩提心：皈依之后接着就是发心，要如何来发起菩提心呢？首先透过刚刚所说的内容来思维，心中观想一切六道轮回的众生，因俱生的妄念、因果、业缘、五欲...而承受许多的痛苦，因此心中对一切的有情生起大悲心，并发愿为帮助他们而行持一切的善行，愿一切有情也能从轮回的苦海中解脱，获得究竟的安乐。也就是当我们了解了，虚空有多大，一切有情众生的数量就有多少，并且在这么多众生的心中都充满着烦恼，这些烦恼又会产生种种的痛苦，这样无量无边的痛苦，分别存在于六道每一个众生的身心之中，在地狱道、饿鬼道、畜生道、天道、人道、阿修罗道等六道中，各自都有其不同的痛苦，而这一切的有情众生都曾经是我们的父母亲，我们是何其不忍他们现在所承受这样无量无边的痛苦啊！这种不忍的心就是慈心，当我们觉得他们非常可怜，下定决心发誓一定要帮助他们，为了要帮助他们，而尽力行持善业并愿意成佛，这样一个确定且坚决的善心就是菩提心。

第三个是观修本尊：发心之后，我们接着要观修本尊，每个人都有自己的本尊（个人修持的主尊，是我们修行成就的根本），在观修时可依照自己的业或因缘，各自观修自己所要观修的本尊，比如说：莲花生大士、白度母、绿度母、阿弥陀佛、观世音菩萨...等，若不知道自己的本尊也没有关系，这时心中一定要确定，有一个本尊在自己头顶上方的虚空中，这样的观修有很大的功德，而本尊的影像如同夏天彩虹的虹光身一样，非常地清晰明亮，但触碰时则没有任何的实体，因为其本质是空性的。观修本尊，其像能显，其性为空，如此显空双运。以究竟胜义谛而言，所谓的「空」并非是像「龟毛、兔角」这种纯然没有的空，而是本质是空，性质却能显现出来，如同作梦或彩虹的方式，这样空的性质。当我们观想莲花生大士或任何一位本尊时，事实上，这一位本尊已经总摄了所有十方三世一切的诸佛与菩萨，我们此时观想的莲花生大士是具足一切诸佛的总集体，这种「以一替百」的观修方式会有一种很特别的加持力。

实际上，当我们观修本尊时，不可将佛观成石头、纸绘或木头制成的佛像。应观想本尊穿着化身三法衣，或圆满报身佛的衣服，并具足多么的相好，佛的眼睛、皮肤、鼻子、嘴巴、头发...等，都要观想得如同是亲眼所见一般非常清楚与明显的情况，当触碰时，摸的时候却是空的，其本质是空性，以这样「显空双运」的方式来观想，当我们观想本尊时可以同时诵念心咒：

莲花生大士：「嗡阿吽 班杂 咕噜 贝玛 悉地 吽」

释迦牟尼佛：「得雅他 嗡 牟尼 牟尼 玛哈 牟尼耶 梭哈」

绿度母：「嗡 达瑞 度达瑞 度瑞 梭哈」

阿弥陀佛：「嗡 阿弥德瓦 世」

像这样每一位本尊都有其心咒，如是观想并同时持诵心咒，这是本尊观修时的一个要诀。

当我们按照以上的方式，以信心及恭敬心观想有一尊佛，即本尊在前方，这将会有非常殊胜的功德，为什么呢？因为当我们这样观想时，事实上本尊真正就在那儿。那么为何我们却无法看到或接触到本尊呢？这主要是因为我们自己还有无明业障的关系。因为这些无明障垢的遮蔽，障碍了我们亲见本尊的能力，所以其实本尊就在我们的前方，各处遍满的。由于佛有无量无边的慈心及悲心，并且其悲悯众生的密意是自然而然任运而转，永不停息的，所以无论何时何地，佛都会在众生的前方，但是由于众生自己的无明障碍了自己，因此造成我们无法与佛产生很好的连系，但是我们还是可以用净信心去观修本尊真真实实的就在前方，如此对于我们一切的修行及成就都会有很大的帮助。

大家都知道，观世音菩萨是以悲心著称，观音菩萨总集了一切诸佛的悲心，是诸佛悲心的代表，金刚手菩萨则是诸佛菩萨威势的表征，文殊菩萨是聪明智慧的总集...。当我们观修其中一位本尊时，比如我们观想观音菩萨，因为诸佛菩萨之悲心以观音菩萨为总摄，所以十方诸佛菩萨即透过观音菩萨而全部加持于我们，所以虽然我们只观修一位本尊，事实上是可以得到所有十方三世一切诸佛菩萨的加持。

第四个就是回向：回向是什么？为什么要回向？「所谓一念瞋心起，火烧功德林」，若我们累积了许多善根福报，但是只要瞋心「火」一起，一下子就会将所有的功德燃尽了。但是我们如果懂得运用...，将我们的善根福报与功德，为了成就无上菩提的缘故，因而回向、布施给一切的有情众生。我们不要忘记了！这一切如母的有情众生，是我们自己发誓要帮助他们的，所以我们回向、布施给他们，这样的一个善行，不但不会使我们的福报及功德减损，反而让此功德变成无量无边永远都不会枯竭，亦不会止尽。为什么呢？我们的善根与福报如同是一杯水般的渺小，当我们将其回向给法界一切的有情众生时，就如同将我们的一杯水倒入诸佛菩萨广大的功德海之中，只要此海水一天不干枯，我们所回向的功德也永远不会枯竭，此功德大海相较于一杯水而言，更是取之不尽、用之不竭的，正是所谓的「懂得运用...」，就是我们将自己所积聚有限的善根福报，回向给一切有情众生，让它成为将来成就佛果的因素，如此这些功德则如新月一样，将会不断地增长广大而无量无边了。

【七支供养】另外我们也可以于皈依、发心之后来修七支供养，若常常修持七支供养，亦会有很大的利益。

（一）礼敬诸佛：礼拜可从身、语、意三门来做，身方面行持大礼拜或汉地的礼佛方式，以自己的两膝、手脚、额头着地触碰，此为身的礼敬，语的礼敬是念诵皈依等礼赞文，意方面我们观想在前方的虚空中有无量无边的诸佛菩萨，后面有无量无边的有情众生和我一起礼拜，自身亦化成无数身来礼佛。

（二）广修供养：我们从身、语、意三方面来供养，身的供养就是实际去准备一些供品来献供，语的供养可以念诵佛经、供养文等偈颂，意方面首要清净自己的心，所谓「清净」的供养心，就是内心没有一丝悭贪及吝啬的想法，因为当我们的心中具备了虔诚清净的献供心时，就会有相应的佛菩萨取走我们的供品，若心里面残存悭吝的心，我们所修持的供养法门将徒然流于表面的形式，对内心的改变一点帮助也没有，因此如果经济情况许可，我们可以尽量将最好的东西献供给诸佛菩萨，如果没什么财富，我们也可以用一朵花，或在内心观想许多善妙的供品来献供，其中最重要的就是我们的心意，如果具足虔诚清净的心，这样做会有很大的功效。

（三）忏悔业障：所谓忏悔支，就是我们时常要去反省是否因为自己的烦恼心而有伤害他人的情况，当觉察此种情形时，应下定决心不再如此去做，这就是忏悔。我们好好地想一想...，在这一生当中，从出生到现在我们曾经因为自己的无明，作了许多不好的事，乃至于我们的前世...的前世...，生生世世以来，都曾造作许多伤害他人或不应为的恶业，当我们觉察之后，要以一种勇敢的心，勇于面对自己的过失，来到三宝的面前忏悔，并发誓以后不再如此做了，我们可以依恃四种力量来帮助自己：

第一力为依止对治力：我们心中观想金刚萨埵佛或三十五佛为皈依境，或看着佛堂上的佛像，来作为我们忏悔所依恃的对象。

第二力为厌患对治力：对于往昔所造一切不好的思想、言语及行为，生起强烈的追悔及厌患的心，「发露忏悔，不覆不藏」，可以对着三宝面前，或大众面前讲出自己以前曾经造作的恶业。

第三力为防护对治力：思及往昔恶行的过患，发愿从今尔后即使遇到生命有危险的情况，也不破犯戒律，再造恶业，若无此防护之心，我们的忏悔如同儿戏与空言，一犯再犯，天空中都布满了我们的忏悔。故金刚萨埵忏悔文云：「纵遇命难永防护」。

第四力为现行对治力：忏悔完毕之后，心已经干干净净，因此忏悔之后要好好的修行正法，对于佛法的义理要切实地修行，尤其应修持皈依及发菩提心等，以实际的行动力落实佛法的修持。

（四）随喜功德：所谓随喜就是当他人很努力很精进的学习、修持或做善行时，我们心中很高兴，生起欢喜心，并且对于别人精进的行为，就如同是我们自己的精进行为一样，替他高兴就好像替自己高兴一般。随喜功德的力量是很大的，以前曾有一位国王，发大心常常广修供养佛陀，有一位老妇人在皇宫门口，看见国王对佛的供养，心中生起很大的欢喜心而随喜，她非常赞叹国王的善行。当国王询问佛陀，如此行持供养有何功德时，佛陀回答说：「你供养佛有很大的功德与福报，这儿有一位老妇人，因为真诚地随喜你的善行，她的功德与福报和你一样大！」这个故事说明了我们要常常修持随喜的功德。

（五）请转法-轮：以前曾有些佛来此世间并不说法，为了促请佛说法，所以我们要请佛常转法-轮。对于一位懂得修行的成就者，可能很会修行，但不见得会告诉别人修行的方法，若没有其他人来促请他转法，可能因此而失去了接受法教的机会，所以对于上师及一些修行很好的人，为了能够让大家了解修行的方法，我们要促请成就者转法-轮。如同今天的讲法，如果没有人请法，大家也就无法得到法义了。

（六）请佛住世：祈请上师、善知识及成佛的大成就者们，为了众生不要圆寂，继续住世教化众生，这样祈求对大家都有很大的利益，曾经仁增塔钦仁波切的上师阿藏珠巴法王，有一次说即将要圆寂了，当时在场有许多的弟子在他的身旁，因为舍不得上师而哭泣，并殷切的祈请他继续住世，结果阿藏珠巴法王当场答应大家：「好！我就再待一年。」果然在他答应的一年后圆寂了。

（七）普皆回向：所谓回向就是将自己所累积的一切功德、福报及善根总集回向给所有的有情众生，这就是回向。

以上是关于七支供养的修持。无论我们修持任何的善业，一定要配合前、中、后三个步骤来修持，这就是修法的重点。

前行－－即我们在修法前要先修皈依及发心。
正行－－在修法时要观一切万法为空性。
结行－－于修法后要记得回向发愿。

总之一切的佛法，最重要的就是我们要「心存善念」，存着善心，时时想着「利他」，对一切的有情众生，即使再微小的生命，也不对它有任何伤害及不利的行为，心里完全不存有伤害众生的想法。

仁波切说自己对佛法没有很深刻的了解，所以对大家没有很大的帮助，但是仁波切祈愿大家都能好好的学习佛法，平安吉祥，希望大家能成就佛果的心愿永不改变。